

## اسلامی تعلیمات اور عصر حاضر کے تقاضے

## (1) خود اعتمادی و خود انحصاری



(مشقی سوال نمبر 2) (U.B+A.B)

سوال 1: خود اعتمادی و خود انحصاری کس طرح انسان کو ترقی یافتہ بناتی ہے؟

جواب:

خود اعتمادی و خود انحصاری

## معنی و مفہوم:

خود اعتمادی اور خود انحصاری کا لفظی معنی اپنے آپ پر اعتماد اور انحصار کرنا ہے۔ اصطلاحی طور پر اپنی صلاحیتوں کو پہنچانا، ان کا ادراک کرنا اور اپنی قوت و طاقت پر بھروسہ کرنا اپنی قوت و طاقت پر بھروسہ کرنا خود انحصاری کہلاتا ہے۔

## خود اعتمادی:

خود اعتمادی اور خود انحصاری بہترین وصف کا نام ہے۔ جو بھی شخص بڑے کام انجام دینا چاہتا ہے، اس میں اعتماد کا ہونا بہت ضروری ہے۔ خود اعتمادی انسان کا وہ وصف اور طرز عمل ہے جو انسان کے لئے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔

## کامیابی کا وصف:

خود اعتمادی اور انحصاری انسان کے اندیشوں، خوف اور شک کو دور کر کے انسان میں اعتماد اور امید پیدا کرتی ہیں اور انسان کی جدوجہد، کوشش اور کامیابی کے امکانات کو روشن کر دیتی ہیں جس سے کامیابی کی راہیں ہموار ہو جاتی ہیں۔

## غرور و تکبر کا خاتمہ:

خود اعتمادی و خود انحصاری اگر تکبر و غرور جیسے منفی جذبات سے خالی اور مثبت فکر سے بھرپور ہو تو انسان ہر قدم پر کامیاب ہوتا ہے۔ لوگ اس کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور ایسا شخص لوگوں کے لیے نمونے کی حیثیت کا حامل فرد بن جاتا ہے۔

## نبی کریم ﷺ کا فرمان:

نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو درس دیا کہ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی دوسروں کی طرف سے مدد مانگنے اور اس سے ہمدردی کے بجائے اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ پر توکل کریں۔ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔ نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔ نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔ نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ عنہم کو بتایا کہ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔

## حاصل کلام:

ہمیں زندگی میں بعض اوقات مشکلات اور مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کاروبار میں نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے مسائل پر خود اعتمادی سے کام لیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے مشکلات سے نکلنے کی کوشش کریں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کرتے ہوئے محنت اور جدوجہد کو اپنا شعار بنائیں تاکہ ہم کامیابی کی منزل تک پہنچ سکیں۔



نبی کریم ﷺ کی انفرادی اور اجتماعی زندگی ہمیں خود اعتمادی و خود انحصاری سے بھرپور نظر آتی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ نبی کریم ﷺ نے 53 سالہ مکی اور دس سالہ مدنی زندگی کا ہر لمحہ خود اعتمادی اور خود انحصاری کا مرقع نظر آتا ہے۔ عمومی تناظر میں، جب عام انسانوں میں خرد اعتمادی ہے، انصاف کا جائزہ لیا جائے، تو یہ مقدس جذبہ بعض شخصیات میں تکبر جیسے منفی جذبات میں ملوث نظر آتا ہے۔ لیکن نبی کریم ﷺ نے خود اعتمادی میں، عز و انکسار کا پہلو نمایاں نظر آتا ہے۔ فتح مکہ کے موقع پر عالم یہ تھا کہ آپ اپنی اونٹنی قصو پر سوار تھے اور آپ ﷺ کا سر انور جھکا رہا تھا اور سر پر سیاہ رنگ کا عمامہ باندھے ہوئے تھے، مگر رعب و دبدبہ قائم تھا۔

### فتح مکہ کا واقعہ:

فتح مکہ کے موقع پر نبی ﷺ نے حضرت ابو بکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ اور دوسری طرف اسید بن خنیس رضی اللہ تعالیٰ عنہ تھے اور آپ ﷺ کے چاروں طرف جوش میں بھرا لشکر تھا۔ لشکر کی شان و شوکت کو دیکھ کر ابو سفیان نے حضرت عباس بن عبدالمطلب رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کہا کہ عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ تمہارا بھتیجا تو بادشاہ ہو گیا۔ حضرت عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے جواب دیا کہ تیرا ابراہو اے ابو سفیان یہ بادشاہت نہیں بلکہ نبوت ہے۔ اس شانہ جلوس کے جاہ جلال کے باوجود آپ ﷺ نے اس طرح سر جھکائے ہوئے اونٹنی پر بیٹھے ہوئے تھے کہ آپ کا سر اونٹنی کے کوبان سے لگ جاتا تھا۔

### منفی جذبات سے چھٹکارا:

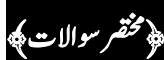
خود اعتمادی و خود انحصاری اگر تکبر و غرور جیسے منفی جذبات سے خالی اور مثبت فکر سے بھرپور ہو تو انسان ہر قدم پر کامیاب ہوتا ہے۔ لوگ اس کو قدر کی نگاہ سے دیکھتے ہیں اور ایسا شخص لوگوں کے لیے نمونے کی حیثیت کا حامل فرد بن جاتا ہے۔

### صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو تلقین:

نبی کریم ﷺ نے صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کو درس دیا کہ وہ مشکل سے مشکل حالات میں بھی دوسروں کی طرف دیکھنے اور ان سے امید رکھنے کے بجائے اپنی صلاحیتوں پر بھروسہ کرتے ہوئے اللہ تعالیٰ پر توکل کریں۔ اللہ تعالیٰ ان مشکلات سے نکلنے کا راستہ دکھا دے گا۔ نبی کریم ﷺ نے ایک بھیک مانگنے والے شخص کو بلا کر اسے محنت اور زور بازو پر بھروسہ کرنے کا سبق دیا، اس کا سامان فروخت کر کر اسے محنت اور زور بازو سے کم کر کے لے کر، ترغیب دی۔

### حاصل کلام:

ہمیں زندگی میں بعض اوقات مشکلات اور مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کاروبار میں نفع اٹھانا پڑتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ہم ایسے مواقع پر خود انحصاری سے کام لیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے مشکلات سے نکلنے کی کوشش کریں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر اعتماد رکھیں۔ محنت اور جدوجہد کو اپنا شعار بنائیں تاکہ ہم کامیابی کی منزل تک پہنچ سکیں۔



(U.B+A.B)

سوال 1: خود اعتمادی و خود انحصاری کا مفہوم تحریر کریں۔

خود اعتمادی و خود انحصاری کا مفہوم

خود اعتمادی اور خود انحصاری کا معنی ہے آپ پر اعتماد و انحصار کرنا ہے۔ اطلاق طور پر اپنی صلاحیتوں کو پہنچانا، ان کا ادراک کرنا اور اپنی قوت و طاقت پر بھروسہ کرنا اپنی قوت و طاقت پر بھروسہ کرنا، خود انحصاری کہلاتا ہے۔ خود اعتمادی اور خود انحصاری بہترین وصف کا نام ہے۔ جو بھی شخص بڑے کام انجام دینا چاہتا ہے، اس میں اعتماد کا ہونا بہت ضروری ہے۔ خود اعتمادی انسان کا دوصفہ اور طرز عمل ہے جو انسان کے لئے عظیم مقاصد کا حصول ممکن بنا دیتا ہے۔

(U.B+A.B)

سوال 2: خود اعتمادی و خود انحصاری کے دو معاشرتی فوائد تحریر کریں۔

خود اعتمادی و خود انحصاری کے معاشرتی فوائد

جواب:

خود اعتمادی و خود انحصاری کے دو معاشرتی فوائد درج ذیل ہیں:

- خود اعتمادی و خود انحصاری انسان کے اندیشوں، خوف اور شک کو دور کر کے انسان میں اعتماد اور امید پیدا کرتی ہے۔
- خود اعتمادی و خود انحصاری انسان کی جدوجہد کو شش اور کامیابی کے امکانات کو روشن کر دیتی ہے۔

(K.B)

سوال 3: خود انحصاری کے بارے میں ایک آیت کا ترجمہ لکھیں۔

خود انحصاری کے متعلق آیت

جواب:

خود انحصاری کے متعلق اللہ تعالیٰ قرآن مجید میں ارشاد فرماتے ہیں:

فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ

ترجمہ: جب آپ (کسی بات کا) عزم کر لیں تو اللہ پر توکل کیجئے۔

(K.B)

سوال 4: خود اعتمادی کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے کیا نصیحت فرمائی؟

اللہ تعالیٰ کی نصیحت

جواب:

اللہ تعالیٰ نے اہل علم کی قرآن مجید میں جو صفات ذکر کی ہیں، ان میں ایک توکل علی اللہ بھی ہے۔ اہل ایمان پر جب مشکلات آتی ہیں تو وہ کم ہمت نہیں ہوتے، اللہ تعالیٰ کے علاوہ کسی اور کے خوف کا شکار نہیں ہوتے بلکہ ہمت اور حوصلے سے مشکلات کا سامنا کرتے ہیں اور اپنے رب پر توکل کرتے ہیں۔

(U.B)

سوال 5: اس سبق سے ہمیں کیا سبق ملتا ہے؟

اخلاقی سبق

جواب:

ہمیں زندگی میں بعض اوقات مشکلات اور مالی تنگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ کاروبار میں نقصان اٹھانا پڑتا ہے۔ ہمیں چاہیے کہ ایسے مواقع پر خود انحصاری سے کام لیں اور اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہوئے مشکلات سے نکلنے کی کوشش کریں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی صلاحیتوں پر اعتماد کریں۔ محنت اور جدوجہد کو اپنا شعار بنائیں تاکہ ہم کامیابی کی منزل تک پہنچ سکیں۔

﴿کثیر الاستجابی سوالات﴾

- 1- فَإِذَا عَدَمْتَ فِي جِسْمِ عَمَدٍ صِفَتِ كَذَا كَرِهِي: (A) سپاہی و دیانت داری (B) خود اعتمادی و خود انحصاری (C) صبر و تحمل (D) باہمی ہمدردی (K.B)
- 2- اللہ تعالیٰ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری کے ساتھ تلقین کیا: (A) صبر و تحمل کر (B) عجز و انکساری (C) باہمی تعاون کی (D) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی (K.B)
- 3- انسان کو خود اعتمادی اور خود انحصاری کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکبر سے بچانا ہے: (A) توکل (B) صبر (C) سچ (D) تحمل (K.B)
- 4- انسان اپنے معاملات احسن طریقے سے انجام دے سکتا ہے: (A) مال و دولت سے (B) تعلقات کی بدولت (C) انصاف کی وجہ سے (D) خود اعتمادی کے سبب (F.B)
- 5- کسی بھی قوم کی اجتماعی عزت و آبرو کا سبب بنتی ہے: (A) تجارت (B) غربت (C) سیرو سیاحت (D) خود اعتمادی (K.B)

﴿کثیر الانتخابی سوالات کے جوابات﴾

5	4	3	2	1
D	D	A	D	B

- (i) درست جواب کا انتخاب کریں:
- 1- (K.B) (A) سچائی و ریاضت داری (E) خود اعتمادی و خود انحصاری (C) صبر و تحمل (D) باہمی ہمدردی  
 (K.B) 2- اللہ تعالیٰ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری کے ساتھ تاملین کی: (A) صبر و تحمل کو (B) مجز و انکساری (C) باہمی نواہن ک (D) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی  
 (K.B) 3- انسان کو خود اعتمادی اور خود انحصاری کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکبر سے بچاتا ہے: (A) توکل (B) صبر (C) سچ (D) نخل  
 (K.B) 4- انسان اپنے معاملات احسن طریقے سے انجام دے سکتا ہے: (A) مال و دولت سے (B) تعلقات کی بدولت (C) انصاف کی وجہ سے (D) خود اعتمادی کے سبب  
 (K.B) 5- کسی بھی قوم کی اجتماعی عزت و آبرو کا سبب بنتی ہے: (A) تجارت (B) غربت (C) سیر و سیاحت (D) خود اعتمادی

﴿مشقی کثیر الانتخابی سوالات کے جوابات﴾

5	4	3	2	1
D	D	A	D	B

(ii) مختصر جواب دیں:

1- خود اعتمادی و خود انحصاری کا مفہوم تحریر کریں۔

جواب: دیکھئے مختصر سوالات

2- خود اعتمادی و خود انحصاری کے دو معاشرتی فوائد تحریر کریں۔

جواب: دیکھئے مختصر سوالات

3- خود انحصاری کے بارے میں ایک آیت کا ترجمہ لکھیں۔

جواب: دیکھئے مختصر سوالات

4- خود اعتمادی کے حوالے سے اللہ تعالیٰ نے کیا نصیحت فرمائی؟

جواب: دیکھئے مختصر سوالات

(iii) تفصیلی جواب دیں:

1- خود اعتمادی و خود انحصاری سے متعلق نبی اکرم خاتم النبیین صلی اللہ علیہ وعلیٰ آلہ وَاٰحِبَّہِ وَسَلَّمَ کی سیرت طیبہ سے ایک مثال تحریر کریں۔

جواب: دیکھئے تفصیلی سوالات

2- خود اعتمادی و خود انحصاری کس طرح انسان کو ترقی یافتہ بناتی ہے؟

جواب: دیکھئے تفصیلی سوالات

(2) جسمانی و ذہنی صحت اور جسمانی ریاضت

## تفصیلی سوالات

(مشقی سوال نمبر 1) (U.B+A.B)

سوال 1: جسمانی و ذہنی صحت کی اہمیت بیان کریں۔

جواب:

## بسمِ نبی و ذہنی صحت کی اہمیت

دین اسلام انسانی زندگی کے لیے ایک مکمل ضابطہ حیات فراہم کرتا ہے۔ دین اسلام نہ صرف انسان کی روحانی اصلاح اور تربیت کے لیے ہدایت فراہم کرتا ہے بلکہ انسان کے مادی وجود کی بہتری اور جسمانی صحت کے لیے بھی راہنمائی فراہم کرتا ہے۔ اسلام کے پیڑھے نظر ایسے معاشرے کی تشکیل ہے، جس کے تمام شہری صحت مند، توانا اور جسمانی طور پر مضبوط ہوں،

## اسلام اور جسمانی صحت:

اسلام نے عبادات کے ساتھ ساتھ انسان کے جسم اور صحت کے حوالے سے بھی بنیادی تعلیمات ارشاد فرمائی ہیں۔

## قرآن مجید میں ارشادِ ربانی:

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں راہ نمائی اور سربراہی کے لیے صحت اور علم کو فوقیت دیتے ہوئے فرمایا:

وَزَادَهُ تَنْظُطًا فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ط (شورۃ البقرة: 247)

ترجمہ: اور (اللہ نے) اُسے علم اور جسم میں وسعت عطا فرمائی ہے۔ صحت مند انسان اور صحت مند دماغ اللہ رب العزت کی طرف سے انسان کے لیے بہت بڑا انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ کے اس انعام کی قدر کرنا انسان کا اولین فرض ہے۔

## نبی کریم ﷺ کا ارشاد:

نبی کریم ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے:

”دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ ان کی قدر نہیں کرتے اور وہ صحت اور فراغت ہیں۔“ (صحیح البخاری: 6412)

## جسمانی صحت کی اہمیت:

اسلام میں انسان کی جسمانی صحت کی اہمیت اس قدر ہے کہ نبی کریم ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم نے جسمانی طور کمزور اور توانا شخص کو کمزور شخص سے بہتر قرار دیتے ہوئے ارشاد فرمایا:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ (صحیح مسلم: 6774)

ترجمہ: طاقتور مسلمان اللہ کے نزدیک کمزور مومن کی نسبت بہتر اور زیادہ محبوب ہے۔

## ورزش کی اہمیت:

انسانی صحت کی اسی اہمیت کی وجہ سے بہت سی ایسی تعلیمات ہیں، جن سے انسان کو ورزش کی تلقین ملتی ہے، کیوں کہ ورزش ایک ایسا عمل ہے، جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے۔ ورزش کا ایک طریقہ کھیل کود ہے۔

## کھیلوں کی حوصلہ افزائی:

چنانچہ اسلام ایسے تمام کھیلوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے اور اس کی قوت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نبی کریم ﷺ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد ہے: کھیلوں کے لیے ترغیب:

نبی کریم ﷺ نے گھڑ سواری، نیزہ بازی، تیر اندازی، دوڑ، کشتی اور تیراکی وغیرہ کی ترغیب دی ہے۔ یہ تمام کھیل جسمانی ریاضت ہیں، جن سے انسان کی جسمانی و ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

### جسمانی ریاضت:

جسمانی ریاضت ہی صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے۔ ورزش اور جسمانی محنت انسانی جسم کو متوازن کرنے کے ساتھ ساتھ انسانی پھولوں کی نشوونما میں بھی مدد کرتی ہے۔ جس کے نتیجے میں جسمانی جسم میں خون کی پیداوار بڑھتی ہے، اسی طرح ورزش جسم میں آکسیجن کی سطح اور خون کے بہاؤ کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔ ورزش انسانی صحت کی ذہنی و جسمانی نشوونما کے لیے بہت مفید اور صحت مند معاشرے کی بنیاد ہے۔ ورزش کے علاوہ کھیل بھی جسمانی ریاضت اور اس کے نتیجے میں انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کے لیے بہت زیادہ فائدے کا باعث ہے۔ کھیل کا انسان کی جسمانی و ذہنی صحت کے ساتھ براہ راست تعلق ہے، کیوں کہ کھیل کے میدان میں ہر وقت مستعد رہنا پڑتا ہے اور ذہن کو ہر وقت استعمال کرنا ہوتا ہے۔ اس طرح کھیل سے جب انسانی جسم صحت مند ہو جاتا ہے تو اس کے اثرات انسانی دماغ پر بھی مرتب ہوتے ہیں، کیوں کہ صحت مند جسم ہی صحت مند دماغ کی ضمانت ہے۔

### نبی کریم ﷺ کی جسمانی ریاضت کی تلقین:

انسانی جسم کے لیے جسمانی ریاضت اور ورزش کی اہمیت کے پیش نظر اسلام نے مختلف کھیلوں اور ورزش کی تلقین کی ہے۔ نبی کریم ﷺ نے صحت مند معاشرے کی بنیاد کے لیے کئی مواقع پر جسمانی ریاضت کی حوصلہ افزائی فرمائی، جس سے جسمانی ریاضت کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

### صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم کی جسمانی ریاضت:

صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم نیزہ بازی کیا کرتے تھے۔ صحابہ کرام رضی اللہ تعالیٰ عنہم دوڑ بھی لگایا کرتے تھے۔ آپ ﷺ نے صحت مند معاشرے کی بنیاد کے لیے کئی مواقع پر جسمانی ریاضت کی حوصلہ افزائی فرمائی، جس سے جسمانی ریاضت کی اہمیت واضح ہوتی ہے۔

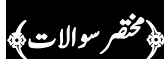
### جسمانی ریاضت کے فوائد:

یوں کہ جسمانی ریاضت اور ورزش انسان کے ذہن و جسم پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ ورزش سے انسانی جسم میں بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ورزش انسانی جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ ورزش کرنے سے ذہن و دماغ پر نہایت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انسان کے جسم کے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

جسمانی ریاضت کا ایک پہلو احسان سمورنا ہے، جس طرح کھانے پینے میں توازن رکھنا، پانی پیٹھ کر پینا، سانس لے کر پینا، کھانا پیٹھ کر کھانا اور کھانا کھاتے ہوئے بھوک رکھ کر کھانا، غذائی اعتبار سے کھانے پینے کی چیزوں کو استعمال کرنا اور ان کی حفاظت کرنا، جہاں جسمانی و ذہنی صحت کا سبب بنتا ہے، وہاں جسمانی ریاضت اچھے اخلاق کی ضمانت بھی ہے۔

### حاصل کلام:

ہمیں چاہیے کہ ہم ورزش اور کھیلوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے ہماری زندگی میں برداشت، پابندی و وقت اور نظم و ضبط کا سبب بنتا ہو گا اور اس کے ہماری زندگی پر نہایت خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔





(U.B+A.B)

سوال 1: جسمانی ریاضت سے کیا مراد ہے؟

### جسمانی ریاضت

جواب: ورزش ایک ایسا عمل ہے، جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے۔ ورزش کا ایک طریقہ کھیل کود ہے، چنانچہ اسلام ایسے تمام کھیلوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، جس سے انسانی جسم صحت مند رہتا ہے اور اس کی ٹون میں اضافہ ہوتا ہے۔ نبی کریم ﷺ نے گھڑ سواری، نیزہ بازی، تیر اندازی، دوڑ، کشتی اور تیراکی وغیرہ کی ترغیب دی ہے۔ یہ تمام کھیل جسمانی ریاضت اور شمار ہوتے ہیں، جن سے انسان کی جسمانی و ذہنی صحت بہتر ہوتی ہے۔

(K.B)

سوال 2: نبی کریم ﷺ نے کون سے کھیلوں کی ترغیب دی ہے؟

### کھیلوں کی ترغیب

جواب:

نبی کریم ﷺ نے درج ذیل کھیلوں کی ترغیب دی ہے:

- گھڑ سواری
- نیزہ بازی
- تیر اندازی
- دوڑ
- کشتی
- تیراکی

(U.B)

سوال 3: جسمانی ورزش کے ہمارے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

### جسمانی ورزش کے اثرات

جواب:

اسلام ایسے تمام کھیلوں اور ورزشوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے، یوں کہ جسمانی ریاضت اور ورزش انسان کے ذہن و جسم پر بہت اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ ورزش سے انسانی جسم میں بیماریوں کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ورزش انسانی جسم میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ کرتی ہے۔ ورزش کرنے سے ذہن و دماغ پر نہایت اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں اور اس کی وجہ سے انسان کے جسم کے پٹھے اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

(K.B)

سوال 4: کن دو چیزوں کو نبی کریم ﷺ نے بڑی نعمت قرار دیا ہے؟

### صحت اور فراغت

جواب:

نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ”دو نعمتیں ایسی ہیں کہ اکثر لوگ ان کی قدر نہیں کرتے اور وہ صحت اور فراغت ہیں۔“ (صحیح البخاری: 6412)

(U.B)

سوال 5: ہمیں اپنی جسمانی و ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

### جسمانی و ذہنی صحت

جواب:

ہمیں چاہیے کہ ہم ورزش اور کھیلوں کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے ہماری زندگی میں برداشت، پابندی و نطم و نسیب پیدا ہو گا اور اس کے ہماری زندگی پر نہایت خوش گوار اثرات مرتب ہوں گے۔

﴿کثیر الانتخابی سوالات﴾

- 1- اسلام نے انسانی جسم کو صحت مند و توانا رکھنے کے لیے ترغیب دی ہے: (K.B)  
 (A) جسمانی ریاضت کی (B) مال خرچ کرنے کی (C) معاف کرنے کی (D) صلہ رحمی کی
- 2- کون سا شخص بگڑا اور بگیا ہے؟ (K.B)  
 (A) مال دار (B) طاقت ور (C) کمزور (D) مفلس
- 3- جسمانی ریاضت سے مضبوط ہوتے ہیں: (K.B)  
 (A) ہاتھ (B) پاؤں (C) پیچھے (D) ٹانے
- 4- حدیث مبارک میں دو چیزوں کو بڑی نعمت قرار دیا گیا ہے: (F.B)  
 (A) صحت اور فراغت (B) مال اور دولت (C) کھیل اور فراغت (D) ورزش اور مصروفیت
- 5- حبشی صحابہ کون سے کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لیتے تھے؟ (K.B)  
 (A) نیزہ بازی و گھڑ سواری (B) رسہ کشی (C) کبڈی (D) سیر و سیاحت

﴿کثیر الانتخابی سوالات کے جوابات﴾

5	4	3	2	1
A	A	C	B	A

(i) درست جواب کا انتخاب کریں:

- 1- سلام نے انسانی جسم کو صحت مند و تندرست رکھنے کے لیے ترغیب دی ہے:
- (A) جسمانی ریاضت کی (B) مال خرچ کرنے کی (C) معاف کرنے کی (D) صلہ رحمی کی (K.B)
- 2- کون سا مومن بہتر قرار دیا گیا ہے؟
- (A) مال دار (B) طاقت ور (C) کمزور (D) مفلح (K.B)
- 3- جسمانی ریاضت سے مضبوط ہوتے ہیں:
- (A) ہاتھ (B) پاؤں (C) پٹھے (D) ٹانگے (K.B)
- 4- حدیث مبارک میں دو چیزوں کو بڑی نعمت قرار دیا گیا ہے:
- (A) صحت اور فراغت (B) مال اور دولت (C) کھیل اور فراغت (D) ورزش اور مصروفیت (K.B)
- 5- حبشی صحابہ کون سے کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لیتے تھے؟
- (A) نیزہ بازی و گھڑ سواری (B) رسہ کشی (C) کبڈی (D) سیرو سیاحت (K.B)

﴿مشتی کثیر الانتخابی سوالات کے جوابات﴾

5	4	3	2	1
A	A	C	B	A

(ii) مختصر جواب دیں:

- 1- جسمانی ریاضت سے کیا مراد ہے؟
- جواب: دیکھئے مختصر سوالات
- 2- نبی کریم ﷺ نے کون سے کھیلوں کی ترغیب دی ہے؟
- جواب: دیکھئے مختصر سوالات
- 3- جسمانی ورزش کے ہمارے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟
- جواب: دیکھئے مختصر سوالات
- 4- ان دو چیزوں کو نبی کریم ﷺ نے بڑی نعمت قرار دیا ہے؟
- جواب: دیکھئے مختصر سوالات
- 5- ہمیں اپنی جسمانی و ذہنی صحت کو بہتر بنانے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟
- جواب: دیکھئے مختصر سوالات
- (iii) تفصیلی جواب دیں:

1- جسمانی و ذہنی صحت کی اہمیت بیان کریں۔

جواب: دیکھئے تفصیلی سوالات

سیلف ٹیسٹ

یہاں سے کاٹیں

وقت: 40 منٹ

کل نمبر: 25

سوال 1: ہر سوال کے ایسے چار مکملہ جوابات (A)، (B)، (C) اور (D) دیے گئے ہیں درست جواب پر (✓) کا نشان لگائیں۔ (7×1=7)

- (i) فَإِذَا عَزَمْتَ فِي شَيْءٍ مِّنْهُمُ كَذِبٌ لَّيْسَ لَهُمْ صَبْرٌ وَلَا عَمَلٌ يُّفْعَلُ (A) سچائی و دیانت داری (B) خود اعتمادی و خود انحصاری (C) صبر و تحمل (D) باہمی ہمدردی
- (ii) اللہ تعالیٰ نے خود اعتمادی اور خود انحصاری کے ساتھ تلقین کی: (A) صبر و تحمل کو (B) عجز و انکساری (C) باہمی تعاون کی (D) اللہ تعالیٰ پر بھروسے کی
- (iii) انسان کو خود اعتمادی اور خود انحصاری کی وجہ سے پیدا ہونے والے تکبر سے بچاتا ہے: (A) توکل (B) صبر (C) سچ (D) تحمل
- (iv) کون سا مومن بہتر قرار دیا گیا ہے؟ (A) مال دار (B) طاقت ور (C) کمزور (D) مفلس
- (v) جسمانی ریاضت سے مضبوط ہوتے ہیں: (A) ہاتھ (B) پاؤں (C) پٹھے (D) ٹخنے
- (vi) حدیث مبارک میں دو چیزوں کو بڑی نعمت قرار دیا گیا ہے: (A) صحت اور فراغت (B) مال اور دولت (C) کھیل اور فراغت (D) ورزش اور مصروفیت
- (vii) حبشی صحابہ کون سے کھیلوں میں زیادہ دلچسپی لیتے تھے؟ (A) نیزہ بازی و گھڑ سواری (B) رسہ کشی (C) کبڈی (D) سیر و سیاحت

(5×2=10)

سوال 2: درج ذیل سوالات کے مختصر جوابات دیں۔

(i) خود اعتمادی اور خود انحصاری کا مفہوم تحریر کریں۔

(ii) خود انحصاری کے بارے میں ایک آیت کا ترجمہ لکھیں۔

(iii) جسمانی ریاضت سے کیا مراد ہے؟

(iv) جسمانی ورزش کے ہمارے جسم پر کیا اثرات مرتب ہوتے ہیں؟

(v) نبی کریم ﷺ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نے کون سے کھیلوں کی ترغیب دی ہے؟

(8×1=8)

سوال 3: درج ذیل سوال کا نصاباً جواب لکھیں۔

خود اعتمادی و خود انحصاری سے متعلق نبی اکرم ﷺ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کا سیرت طیبہ سے ایک مثال تحریر کریں۔